



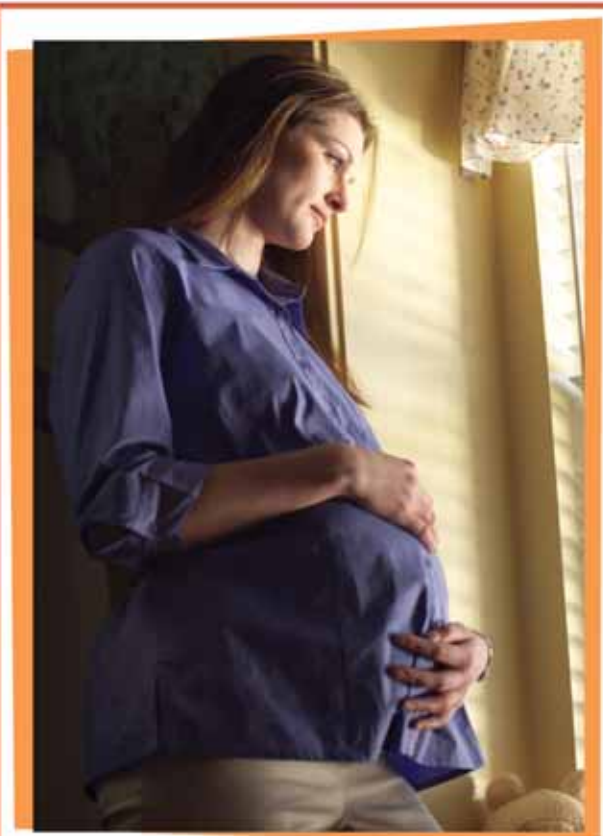
«في بعض الأحيان أخبر المرضى أن الأمر ليس بدنيا بل عقليا، فهم يحتاجون إلى أن يفكروا في كيفية مشيهم، ومعظم الأشخاص لا يريدون أن يفعلوا ذلك، بل يفضلون علاجاً سريعاً». لكن لحسن الحظ أن من يتعلم الطريقة الصحيحة للمشي ويستمر عليها لفترة طويلة، فإنها تصبح جزءاً منه، وبالتالي لن يقع في خطر العودة إلى الطريقة القديمة، وبهذا يتخلص من الآلام ويكتسب طولاً ومشية انيقة وصحيحة.

يرافقنا لمدى الحياة.

تكنيك المشي
والخطوة الصحيحة هنا هي إعادة استقامة أوضاع بقية الجسم، مثل دفع الفخذين الداخليين إلى الخلف، واستقامة عظمة العنق، هي تعديلات صغيرة، ولكنها تعطي نتائج كبيرة، لأن التدريبات قد تساعد على التخفيف من مشاكل أنسجة لينة معينة، وإن لن تتمكني من تصحيح تشوهات العظام، وبالتأكيد، تعلمي المشي

فإن كونها (6 عاماً)؛ «بمرور الوقت، أصبحت مشيتي طبيعية أكثر، وأشعر بالمراد منها. علي سبيل المثال، يشعر الأشخاص الذين لا يستخدمون المعدة عندما يسببون بالإرهاق، لأنهم يجبرون عضلات الظهر على تعويض ذلك والقيام بمهمة مضاعفة.

ة، فلن
ن، ولكن
ممكن
ي السير.
كينة
د توزع
ي
كولبر،
حديثي
جلوس



غذاء المرأة الحامل إنتهى إلى غذائك من أجل صحة طفلك

من أجل تغذية سليمة، يجب على المرأة الحامل أن تنظر بكيفية توزيع البروتينات والكربوهيدرات، والدهون والمعادن في جسمها.

البروتينات:
متوفرة في اللحم، والسمك والبيض والحبوب، وأيضاً في الحبوب والبقول. علينا أن نحرص على تحقيق التوازن بين الاستهلاك الحيواني والاستهلاك النباتي. فيكفي أن تستهلك يومياً من 120 إلى 150 غراماً من اللحم أو من السمك، والاكتمال مع الأغذية الأخرى من المجموعة نفسها. النقص في البروتين يمكن أن يكون له عواقب خطيرة على الجسم، وقد يسبب فقر الدم بشكل كبير، لأن البروتينات ضرورية لتكوين ونمو وحماية جسم الأم والطفل. عندما يتكون دماغ الجنين في الشهر السابع، فإن نقص البروتين يسبب تأخير تطوير الخلايا العصبية عند الجنين، وهذا الأمر له عواقب وخيمة على تكوينه النفسي، في حالة الريجيم الغذائي النباتي، كمية البروتين المدخلة إلى الجسم تكون غير كافية.

الكربوهيدرات:
وتتوفر في الحبوب والأغذية النشوية، الفاصوليا، الأرز والمعكرونة والبطاطس. الكثير من الكربوهيدرات في النظام الغذائي تؤدي إلى زيادة الوزن. متوسط حجم الاستهلاك يبلغ من 250 إلى 300 غرام في اليوم الواحد.

الدهون:
متوفرة في الزبدة والزيت والجبنة واللحوم والدهون، على الرغم من ارتفاع السعرات الحرارية في الزبدة الخام، فإنها من الأغذية التي يجب أن ندرج في النظام الغذائي للمرأة الحامل، فهي غنية بفيتامين A و D، تمنح بشرة ناعمة ومرنة، وتسهم - كمنتجات الألبان - في مكافحة مشاكل الأستارن والكالسيوم. في المقابل، لا ننصح بتناول بالدهون المطهورة، الكريما والكمك والسمك. 50 إلى 80 غراماً من الدهون يومياً كافية لتحقيق التوازن في النظام الغذائي للمرأة الحامل.

العناصر المعدنية:
يجب أن تستهلك بكميات كبيرة، نجدنا في الحديد المتوفر في البقدونس والسبانخ واللحوم والكبد والعدس، أمحاج البيض والكبد والمحار والمشمش. هذه الأغذية تلعب دوراً حيوياً

لتفادي استخدام أي أقراص. في حالة نقص الكالسيوم، الذي يتجلى في نوبات من التشنج شبيهة بالإصابة بتمزق عضلي حاد في الفك والأصابع. يكون الطبيب هنا هو المخول الوحيد لفحص حبوب منع الحمل ولوضع نظام ملائم. المرأة التي لا تحب الحليب يمكن أن تدخلها في أطباق مطهورة: بطاطس مسلوقة، صلصة البيض أو béchamel، حلوى رز بحليب، كاسترد، فطائر، حساء الخضار، قرنبيط، الخ). أما الملح أو كلوريد الصوديوم فيجب عدم الإفراط في تناولها، باستثناء الطبي منها في حالة زيادة الوزن يتم التخلص من الملح عن طريق العرق والبول. فمن أجل الحفاظ على كمية كافية منه في الدم وهي 1 غرام في الليتر، لا بد من تناول حوالي 8 غرامات من الملح يومياً.

في تكوين الهيموجلوبين hémoglobine الذي يؤمن انتقال الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون بين خلايا الجهاز التنفسي. المرأة الحامل تحتاج من 20 إلى 25 غراماً يومياً من المعادن. بعض العناصر تلعب دوراً في تطور الجنين وليس من الحكمة أن نستخف بها. هنا نتحدث عن الكالسيوم، والفوسفور، انهما ضروريان لبناء العيكل العظمي

تلعب الفيتامينات دوراً واضحاً في تشكيل مستقبل الطفل ونقصها يسبب اضطرابات خطيرة

للطفل، كما يمنعان مخاطر نقص الكالسيوم عند الأم. من الصعب تثبيت الكالسيوم في الجسم لذلك يجب تناوله مع فيتامين D. الحمية الغذائية التي تضم، إلى جانب العناصر التي سبق ذكرها، على الأقل 2 / 1 ليتر من الحليب أو 80 غراماً من الجبن والزبادي، تقدم كل يوم ما يكفي من الكالسيوم

الفيتامينات:
تلعب دوراً واضحاً في تشكيل مستقبل الطفل. نقص الفيتامين B و D تسبب اضطرابات خطيرة، الأولى في التسبب بولادة الطفل قبل الأوان، والثانية في ولادة أطفال عاجزين عن النمو.



طرق الحماية:

الحماية تعني اتباع مبادئ معينة في طرق تناول الغذاء والتركيز على الوجبات متوازنة العناصر دون أن يعني ذلك عدم الاستمتاع بالأكل و لو كان الاشخاص أقل نشاطاً، فإن الجسم يتطلب ويحتاج إلى القيمة الغذائية ذاتها التي يحتاجها الأشخاص كاملو البنية. أيضاً، على الأفراد الحفاظ على معدل ثلاث وجبات يومياً، أو أربعة في حال كانوا يرغبون بوجبة خفيفة، حيث أنه من الضروري توزيع الوجبات بشكل صحيح طوال اليوم.

عناصر الغذاء الصحي:
أضافة إلى ذلك، فإن استهلاك الفواكه والخضروات لا بد منه (البروتينات نباتية المنشأ)، و البروتينات الحيوانية ومنتجات الألبان التي ينبغي أن تؤكل دون ضبط للنفس من أجل زيادة الكالسيوم والمحافظة على عظام قوية. وأخيراً، إن امتصاص كمية معينة من الميها يومياً ضروري، على الأقل تناول لتر واحد من الميها الخاصة للحماية من الجفاف، وخاصة خلال فترات ارتفاع الحرارة.

ب وراء الإصابة
ذية:
القابعية وراء هذا
وعه، أبرزها التتمية
عاطفية للشخص،
ي تسببها العزلة،
ماد على الآخرين
ذمور التي تزيد
والتغذية كذلك
مستشفيات
ظرابات العضوية
تدم السن أبرزها
الفم لدى تساقط
سبب ارتياكات لدى
م وضعف، كذلك
اب ومرض الزهايمر
سبب للشخص
الحاجة أو الرغبة
لعلم.

نوعية لسوء
ية يؤكد العديد
التي يتعرض لها
ل، خسارة الوزن
ي ضعف في
مستوى الجهاز
على مستوى
سي.
لجسم أكثر عرضة
نوط، وفقدان
عن النقص في
دة للأكسدة و